

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 9 (2007)
Heft: 4

Bibliographie: Novità // In libreria

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pliometria, che passione!

► Originatosi nell'atletica leggera, l'allenamento pliometrico è passato dall'anonimato alla fama in pochi anni, tanto che oggi anche chi pratica il nuoto sincronizzato, disciplina che un tempo era molto lontana dal concetto di potenza, si affida alla pliometria per migliorare il livello delle proprie prestazioni agonistiche. Pubblicata per la



prima volta nel 1992, questa opera è stata ristampata nel 2007 con nuovi e interessanti esercizi per potenziare il lavoro di gambe e le capacità motorie di base. Gli esercizi partono dai livelli iniziali per giungere gradualmente a quelli più avanzati. In questa nuova edizione sono pure stati aggiunti ulteriori studi a favore dell'inserimento della pliometria nei programmi di allenamento di vari sport. I profili degli atleti evidenzia-

no il margine di rendimento che alcuni atleti professionisti hanno raggiunto inserendo questo metodo di allenamento nei loro programmi.

Negli ultimi anni, come si legge nella prefazione del libro, la quantità di informazioni sugli effetti prodotti dall'allenamento pliometrico è aumentata in misura tale che oggi abbiamo a disposizione la possibilità di ottenere il «miglior rapporto costo/beneficio» nell'allenamento sportivo. Nuove idee e tecniche innovative guideranno il lettore, insegnante o allenatore che sia, verso la seconda generazione dell'allenamento pliometrico per «imparare a lavorare e ad allenare secondo il metodo rapido e intelligente a discapito di quello lento e faticoso.»

➤ *A. Chu, D.: Il libro della Pliometria. 100 esercizi per sviluppare forza e potenza. Roma: Edizioni Mediterranee, 2007.*

mobile

Anteprima 5/07

Copertina // Educazione motoria dai 5 ai 10 anni

- Progetto pilota // Un'ora di educazione fisica supplementare e facoltativa
- Walter Mengisen // Perché questa fascia d'età è fondamentale per la promozione del movimento e della salute
- Anteprima // Scuola elementare di Macolin in movimento

Dossier // Senso motorio

- Allenare la tecnica // Il fascino dei sensi
- Orientamento // Al momento giusto nel posto giusto
- Pagelle // Hockey su ghiaccio, nuoto e pallavolo

Altri contenuti

- Corweb // Una griglia per saltare a gogo
- Abbigliamento funzionale // Vademeum per lo sport scolastico e societario
- Educazione fisica // Acquaticità

Il numero 5/07 sarà pubblicato ad inizio ottobre.

Inserti pratici

- G+S Kids
- Mobilità articolare

Inostri partner

rivella

Rivella garantisce un'ultima pagina sempre attraente e presenta offerte nel mobileclub.

VISTAWELL
SPORT + SALUTE

VISTAWELL propone interessanti prodotti ai membri del mobileclub.

Capacità motorie a rischio

► «La globalizzazione, processo identificato originariamente nel settore commerciale, si estende ormai trasversalmente in tutti i domini del comportamento umano, ivi incluso quello motorio». Esordisce così l'articolo apparso sul numero 72 della rivista di cultura sportiva «sds» (scuola dello sport), in cui viene presentato uno studio che evidenzia l'esistenza di trend secolari di involuzione delle capacità motorie su un campione regionale italiano di oltre 1'000 studenti entrati nella scuola secondaria fra il 1999 e il 2004. Questa regressione, stando ai risultati della ricerca, non riguarda soltanto l'efficienza fisica nella sua accezione più vasta, vale a dire non limitata all'efficienza aerobica, bensì si estende anche alle prestazioni coordinative di controllo veloce e di resistenza alla forza degli arti inferiori e del busto. Le conclusioni dello studio portano a riflettere sull'importanza di un'ampia base di efficienza fisica e coordinativa, sviluppata in maniera ottimale per garantire la crescita ulteriore delle prestazioni motorie nel tempo. Nell'ultima parte dell'articolo vengono fornite utili indicazioni di tipo operativo che aiutano a sviluppare un'ampia base di capacità motorie, modulando in modo integrato tutti i parametri dell'attività fisica.

Il sommario della rivista può essere consultato anche online al sito <http://scuoladellosport.coni.it>

➤ *Coni: sds, scuola dello sport. Rivista di cultura sportiva. Forgiano: Calzetti Mariucci editori, gennaio-marzo 2007 (numero 72)*

Il baseball di oggi e di ieri

► In uno degli inserti pratici allegati a questo numero presentiamo il gioco del baseball per incoraggiare docenti di educazione fisica e allenatori ad integrarlo nelle loro lezioni, rispettivamente allenamenti. In questo archivio del baseball italiano, l'internauta può invece immergersi per cercare news, statistiche, comunicati, commenti, rubriche, il database delle società di baseball e softball, gli allenatori e le classifiche. Ma non è tutto. Il sito mette a disposizione anche dei link per ordinare via internet il materiale d'equipaggiamento per praticare la disciplina.

➤ www.baseball.it



www.floortec.ch

Pavimenti sportivi perfetti per delle prestazioni di alto livello!

Pavimenti sportivi indoor

Pavimenti sportivi outdoor

Sistemi in erba sintetica



**FLOOR
TEC**
www.floortec.ch

Clienti soddisfatti in tutta la Svizzera: contattateci e approfittate di oltre 20 anni di esperienza e di una consulenza personale.

Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

**ESPOSIZIONE PERMANENTE
A MÜHLETHURNEN**

VSHT/THERACARE/SAKR

Associazione svizzera dei terapisti cardiaci diplomati GSRC

Prevenzione del tabagismo

5^a giornata d'aggiornamento

Sabato, 20 ottobre 2007, a Barmelweid

Congresso per:

- membri della società svizzera di terapisti (Theracare/VSHT)
- persone interessate professionalmente; medici, infermieri, fisioterapisti, diplomati in educazione fisica

Luogo:

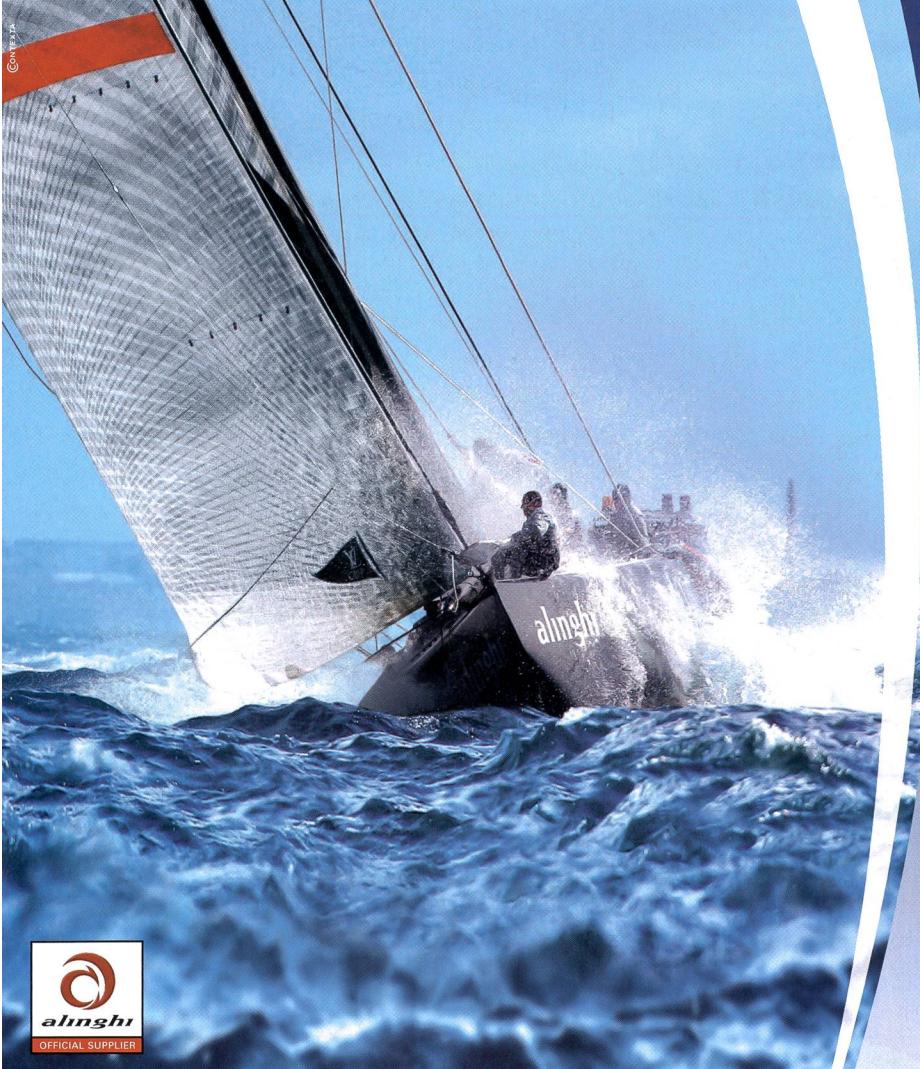
Klinik Barmelweid, 5017 Barmelweid/AG

Orario:

Registrazione dalle ore 9.00, fine ca. 17.30

Iscrizione:

Formulario su www.vsht.ch, o per iscritto a E.A.H.A., Istituto di prevenzione e riabilitazione cardiovascolare, via Morosini 7, 6943 Vezia, tel. 091 966 06 06, fax 091 966 01 01. La pagina Internet contiene inoltre il programma e alcuni dettagli importanti.



familia Champion PowerPacks: avanti a tutta forza.



familia, lo specialista dell'alimentazione sportiva completa presenta lo spuntino ideale: familia Champion PowerPacks. I croccanti cereali, con un ripieno al cioccolato sviluppato avvalendosi di conoscenze scientifiche, assicurano energia immediata e duratura a portata di mano. Nello sport, nella vita quotidiana o in viaggio: i familia Champion PowerPacks rappresentano la scorta perfetta per grandi e piccoli campioni.

Official Power Food Supplier of Alinghi

www.bio-familia.com

familia®

In te c'è di più.

CHI VUOLE UNA
RIVELLA ROSSA?

E CHE COLORE HA LA TUA SETE?

